

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Předmluva a klíč ke čtení | 9 |
| Základní recepty | 10 |
| Tajuplná spagyrie..... | 14 |
| PODZIM | 16 |
| Semínka divoká i zahradní..... | 18 |
| Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>) | 20 |
| Brutnák lékařský (<i>Borago officinalis</i>) | 23 |
| Kopr vonný (<i>Anethum graveolens</i>) | 25 |
| Černucha setá (<i>Nigella sativa</i>) | 27 |
| Len setý (<i>Linum usitatissimum</i>) | 31 |
| Mocné kořeny | 34 |
| Andělíka lékařská (<i>Archangelica officinalis</i>)..... | 36 |
| Bedrník obecný (<i>Pimpinella saxifraga</i>) | 41 |
| Čekanka obecná (<i>Cichorium intybus</i>) | 43 |
| Lopuch větší (<i>Arctium lappa</i>) | 46 |
| Kostival lékařský (<i>Symphytum officinale</i>) | 50 |
| Mydlice lékařská (<i>Saponaria officinalis</i>) | 53 |
| Pýr plazivý (<i>Graminis radix</i>) | 56 |
| Křen selský (<i>Armoracia rusticana</i>) | 59 |
| Proskurník lékařský (<i>Althaea officinalis</i>) | 59 |
| Kozlík lékařský (<i>Valeriana officinalis</i>) | 62 |
| Třapatka nachová (<i>Echinacea purpurea</i>) | 65 |
| Podzimní rovnodennost..... | 72 |
| Stromy, keře a plody podzimu | 73 |
| Dub zimní (<i>Quercus petraea</i>) | 74 |
| Hloh obecný (<i>Crataegus laevigata</i>) | 76 |
| Jírovec maďal (<i>Aesculus hippocastanum</i>) | 79 |
| Růže šípková (<i>Rosa canina</i>) | 83 |

| | |
|--|------------|
| ZIMA | 88 |
| Houby, lišejníky, jmelí... | 90 |
| Boltcovitka bezová (<i>Auricularia auricula-judae</i>) | 91 |
| Outkovka pestrá (<i>Trametes versicolor</i>) | 93 |
| Penízovka sametonohá (<i>Flammulina velutipes</i>) | 95 |
| Březovník obecný (<i>Piptoporus betulinus</i>) | 97 |
| Provazovka (<i>Usnea</i>) | 99 |
| Jmelí bílé (<i>Viscum album</i>) | 100 |
| Zimní slunovrat | 102 |
| Zimní tradice a zvyky | 104 |
| | |
| JARO | 106 |
| Kůra jarních stromů | 108 |
| Dub zimní (<i>Quercus petraea</i>) | 109 |
| Vrba bílá (<i>Salix alba</i>) | 109 |
| Jilm obecný (<i>Ulmus</i>) | 110 |
| Magnólie (<i>Magnolia</i>) | 111 |
| Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>) | 112 |
| Smrk a borovice | 113 |
| | |
| Jarní rovnodennost | 114 |
| Síla pupenů | 115 |
| Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>) | 116 |
| Borovice (<i>Pinus sylvestris</i>) | 116 |
| Černý bez (<i>Sambucus nigra</i>) | 116 |
| Topol černý (<i>Populus nigra</i>) | 116 |
| Šípek (<i>pometum</i>) | 116 |
| Jírovec maďal (<i>Aesculus hippocastanum</i>) | 116 |
| Jeřáb ptačí (<i>Sorbus aucuparia</i>) | 117 |
| Dub (<i>Quercus</i>) | 117 |
| Ořešák (<i>Juglans regia</i>) | 117 |

| | |
|---|------------|
| Jeřáb černý (<i>Aronia</i>) | 117 |
| Borůvka černá (<i>Vaccinium myrtillus</i>)..... | 117 |
| Černý rybíz (<i>Ribes nigrum</i>) | 117 |
| Lípa (<i>Tilia cordata</i>) | 118 |
| Maliník (<i>Rubus idaeus</i>)..... | 118 |
| Brzké zelené plevle a jarní byliny | 120 |
| Ptačinec prostřední (<i>Stellaria media</i>)..... | 121 |
| Čechřice vonná (<i>Myrrhis odorata</i>) | 123 |
| Popenec obecný (<i>Glechoma hederacea</i>)..... | 124 |
| Bršlice kozí noha (<i>Aegopodium podagraria</i>) | 126 |
| Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>) | 128 |
| Devětsil lékařský (<i>Petasites hybridus</i>)..... | 132 |
| Medvědí česnek (<i>Allium ursinum</i>) | 135 |
| Violka vonná (<i>Viola odorata</i>) | 138 |
| Podběl lékařský (<i>Tussilago farfara</i>)..... | 141 |
| Plicník lékařský (<i>Pulmonaria officinalis</i>) | 145 |
| Prvosenka jarní (<i>Primula veris</i>) | 148 |
| Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>) | 151 |
| Sedmikráska chudobka (<i>Bellis perennis</i>) | 155 |
| Hluchavka nachová (<i>Lamium purpureum</i>) | 156 |
| Zběhovec plazivý (<i>Ajuga reptans</i>) | 158 |
| Česnáček lékařský (<i>Alliaria petiolata</i>) | 160 |
| Šeřík (<i>Syringa</i>) | 162 |
| Borovice lesní (<i>Pinus sylvestris</i>)..... | 164 |
| 30. duben – Valpuržina noc | 168 |
| 1. máj – lásky čas..... | 169 |
| LÉTO | 171 |
| Svízel (<i>Galium</i>) | 172 |
| Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>) | 175 |
| Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>) | 180 |

| | |
|--|------------|
| Černý bez (<i>Sambucus nigra</i>) | 184 |
| Lípa srdčitá (<i>Tilia cordata</i>) | 188 |
| Ořešák královský (<i>Juglans regia</i>) | 192 |
| Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>) | 196 |
| Lnice květel (<i>Linaria vulgaris</i>) | 200 |
| Tužebník jilmový (<i>Filipendula ulmaria</i>) | 204 |
| Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>) | 208 |
| Heřmánek pravý (<i>Matricaria chamomilla</i>) | 211 |
| Sléz přehlížený (<i>Malva neglecta</i>) | 214 |
| Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>) | 216 |
| Letní slunovrat | 220 |
| Ženské bylinky | 222 |
| Kontryhel obecný (<i>Alchemilla vulgaris</i>) | 223 |
| Hluchavka bílá (<i>Lamium album</i>) | 225 |
| Jetel luční červený (<i>Trifolium pratense</i>) | 227 |
| Řimbaba obecná (<i>Tanacetum parthenium</i>) | 230 |
| Měsíček lékařský (<i>Calendula officinalis</i>) | 231 |
| Slunovratové a Svatojánské rituály | 234 |
| Květy letních zahrad a divokých luk | 236 |
| Pivoňka lékařská (<i>Paeonia officinalis</i>) | 236 |
| Chřpa polní (<i>Centaurea cyanus</i>) | 240 |
| Vlčí mák (<i>Papaver rhoeas</i>) | 242 |
| Ibišek syrský (<i>Hibiscus syriacus</i>) | 244 |
| Levandule lékařská (<i>Lavandula angustifolia</i>) | 246 |
| 15. srpen – Svátek všech bylinkářek | 248 |
| Poděkování a doslov | 249 |
| Seznam nemocí a zdravotních potíží | 250 |